

## 食品詳細

【出典：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年】

食品番号：01140 食品群名/食品名：穀類/もろこし/玄穀

英名：CEREALS/Sorghum/whole grain, raw

学名：Sorghum bicolor

## 01.一般成分表-無機質-ビタミン類

- （注意） $\mu\text{g}$ は、百万分の一グラムを表す。
- （注意）可食部  g当たりの数値。

成分表選択
01.一般成分表-無機質-ビタミン類
02.アミノ酸-可食部100g
03.アミノ酸-基準窒素1g
04.アミノ酸-たんぱく質1g
05.脂肪酸-可食部100g
06.脂肪酸-脂肪酸総量100g
07.脂肪酸-脂質1g
08.炭水化物-可食部100g-利用可能炭水化物及び糖アルコール
09.炭水化物-可食部100g-食物繊維
10.炭水化物-可食部100g-有機酸

成分名		値	単位	
廃棄率		0	%	
エネルギー		344	kcal	
		1454	kJ	
水分		12.0	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	(9.0)	g	
	たんぱく質	10.3	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	(4.7)	g	
	コレステロール	(0)	mg	
	脂質	4.7	g	
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	65.6	g	
	利用可能炭水化物（質量計）	59.7	g	
	差し引き法による利用可能炭水化物	62.7	g	
	食物繊維総量	9.7	g	
糖アルコール		-	g	
炭水化物		71.1	g	
有機酸		-	g	
灰分		1.9	g	
無機質	ナトリウム	2	mg	
	カリウム	590	mg	
	カルシウム	16	mg	
	マグネシウム	160	mg	
	リン	430	mg	
	鉄	3.3	mg	
	亜鉛	2.7	mg	
	銅	0.44	mg	
	マンガン	1.63	mg	
	ヨウ素	1	$\mu\text{g}$	
	セレン	1	$\mu\text{g}$	
	クロム	1	$\mu\text{g}$	
	モリブデン	34	$\mu\text{g}$	
ビタミン	A	レチノール	(0)	$\mu\text{g}$
		$\alpha$ -カロテン	-	$\mu\text{g}$
		$\beta$ -カロテン	-	$\mu\text{g}$
		$\beta$ -クリプトキサンチン	-	$\mu\text{g}$
		$\beta$ -カロテン当量	(0)	$\mu\text{g}$
	レチノール活性当量		(0)	$\mu\text{g}$
	ビタミンD		(0)	$\mu\text{g}$
	E	$\alpha$ -トコフェロール	0.5	mg
		$\beta$ -トコフェロール	0	mg
		$\gamma$ -トコフェロール	2.3	mg
$\delta$ -トコフェロール		0	mg	
ビタミンK		(0)	$\mu\text{g}$	
ビタミンB1		0.35	mg	
ビタミンB2		0.10	mg	
ナイアシン		6.0	mg	
ナイアシン当量		(8.0)	mg	
ビタミンB6		0.31	mg	
ビタミンB12		(0)	$\mu\text{g}$	
葉酸		54	$\mu\text{g}$	
パントテン酸		1.42	mg	
ビオチン		15.0	$\mu\text{g}$	
ビタミンC		(0)	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0	g	